

Emotsioonide reguleerimine – kuidas last toetada ja ise rahulikuks jääda

Paljud eriliste laste vanemad ütlevad, et kõige keerulisem ei ole mitte lapse eripära, vaid lapse tugevad emotsioonid. Laps võib vihastada, karjuda, nutta või justkui „plahvatada“. Mõnikord tundub, et kõik juhtub väga kiiresti ja keegi ei saa enam aru, kust see kõik alguse sai.

Tegelikult ei ole emotsioonide reguleerimine oskus, millega laps sünnib. See on oskus, mida laps õpib pikkamööda – täpselt nii nagu rääkimist, käimist või lugemist. Mõned lapsed õpivad seda kiiremini, mõned vajavad rohkem aega ja rohkem täiskasvanu tuge.

Sageli märkavad vanemad, et laps justkui „teab“, kuidas peaks käituma, kuid hetkel, kui emotsioon on tugev, ei suuda ta seda teadmist kasutada. See ei ole halb kasvatus ega lapse halb iseloom. See tähendab lihtsalt, et lapse aju ei oska veel tugeva emotsiooni ajal rahuneda.

Laps vajab sellistel hetkedel täiskasvanut, kes aitab tal rahuneda. Väga sageli on kõige olulisem mitte see, mida me lapsele ütleme, vaid see, millises seisundis me ise oleme. Kui täiskasvanu hää on rahulik ja tempo aeglane, hakkab ka lapse keha tasapisi rahunema. Kui täiskasvanu ärritub, muutub ka lapse emotsioon tugevamaks.

See ei tähenda, et vanem peaks alati olema rahulik. See ei ole võimalik. Me kõik oleme inimesed. Kuid vahel aitab see, kui vanem lubab endale väikese pausi. Mõnikord piisab sellest, kui võtta paar sügavamat hingetõmmet või astuda hetkeks kõrvale, et mõtted korraks selgemaks saada.

Paljud lapsed rahunevad paremini liikumise või käelise tegevuse kaudu. Mõnele lapsele aitab jooksmine, hüppamine või õues liikumine. Teisele lapsele sobivad rohkem rahulikud tegevused nagu voolimine, liivaga mängimine või joonistamine. Kui laps on juba väga tugevas emotsioonis, ei pruugi ta sel hetkel kuulata pikki selgitusi. Siis aitab pigem lihtne ja rahulik kohalolek.

Samuti on lapse jaoks väga oluline etteaimatavus. Kui laps teab, mis teda ees ootab, on tal lihtsam oma emotsioone juhtida. Näiteks aitab see, kui lapsele öeldakse ette, et mänguaeg hakkab lõppema või et varsti tuleb tegevust vahetada. Kuigi laps ei pruugi kellaega täpselt mõista, annab selline märguanne talle aega olukorraga kohaneda.

Eriliste laste vanemad teavad oma lapse kohta sageli rohkem kui keegi teine. Nad näevad oma last iga päev ja märkavad väikseid muutusi, mida teised ei pruugi märgata. Seetõttu on väga oluline, et vanem ja õpetaja saaksid omavahel rahulikult rääkida ja infot jagada.

Kui vanem soovib õpetajale midagi lapse kohta öelda, aitab sageli see, kui seda tehakse rahulikult ja koostöö mõttes. Näiteks võib vanem öelda: „Olen märganud, et kodus aitab teda see, kui...“ või „Minu lapse puhul toimib hästi...“. Selline lähenemine ei kõla etteheitena, vaid jagab lihtsalt kasulikku infot.

Samamoodi on oluline kuulata ka õpetaja tähelepanekuid. Lasteaias võib laps käituda hoopis teisiti kui kodus. Kui vanem ja õpetaja panevad oma tähelepanekud kokku, tekib sageli palju selgem pilt sellest, mida laps tegelikult vajab.

Kõige olulisem on meeles pidada, et laps ei käitu halvasti sellepärast, et ta tahaks kellelegi halba teha. Sageli on see lihtsalt märk sellest, et laps ei oska veel oma tunnetega toime tulla. Ja see on oskus, mida saab õppida – sammhaaval.

Vanema rahulik kohalolek, turvaline suhe ja järjepidev tugi on lapse jaoks kõige tugevam abi. Iga kord, kui laps kogeb, et täiskasvanu aitab tal rahuneda ja mõistab tema tundeid, õpib ka laps tasapisi sama tegema.

Emotsioonidega toimetulek ei ole teekond, mis lõpeb kiiresti. Kuid iga väike samm selles suunas on lapse jaoks väga suur samm.